

Den här meditationen använder ord, bilder och känslor för att väcka kärleksfull vänlighet, "maitri", för oss själva och andra.

För varje repetition av dessa fraser uttrycker vi en intention och planterar frön av välvilja om och om igen i vårt hjärta.

Med ett kärleksfullt hjärta i bakgrunden kommer allt vi möter i livet att öppna upp och flöda med en större lätthet.

Sätt dig bekvämt på en lugn plats. Slappna av i hela din kropp och släpp alla tankar på olika planer och funderingar. Låt ditt hjärta vara mjukt.

Börja med dig själv. Andas lugnt och naturligt och upprepa tyst för dig själv de klassiska fraserna för maitri riktade till dig själv. Du börjar med dig själv eftersom om du inte kan älska dig själv villkorslöst är det nästan omöjligt att älska andra villkorslöst.

Må jag fyllas av kärleksfull vänlighet

Må jag vara skyddad från yttre och inre faror

Må jag vara frisk i kropp och sinne

Må jag uppleva sann glädje och frihet

När du upprepar dessa fraser, föreställ dig själv som du är just nu och håll den bilden med en attityd av kärleksfull vänlighet. Eller om det är lättare, föreställ dig själv som ett litet barn. Anpassa orden och bilderna så att dom passar just dig. Du kan till och med hitta på egna fraser som för dig bäst representerar Maitri. Repetera fraserna om och om igen, i ett lugnt tempo och låt känslorna fylla din kropp och ditt sinne.

Gör den här delen av meditationen i flera veckor tills känslan av kärleksfull vänlighet gentemot dig själv växer.

Var också medveten om att den här meditationen ibland kan upplevas som mekanisk eller rent utav obekväm. Den kan till och med väcka motsatta känslor som irritation och ilska. Om detta sker, så är det extra viktigt att vara tålmodig och vänlig med dig själv och tillåta allt som dyker upp att tas emot i en anda av vänlighet och acceptans.

När du känner att du har uppnått en viss nivå av kärleksfull vänlighet gentemot dig själv kan du expandera maitri till att inkludera andra människor.

Efter att du fokuserat på dig själv i 5-10 minuter välj en person som har hjälpt dig i livet och brytt sig om dig på ett varmt och genuint sätt. Föreställ dig den här personen framför dig och upprepa samma fraser:

Må du fyllas av kärleksfull vänlighet

Må du vara skyddad från yttre och inre faror

Må du vara frisk i kropp och sinne

Må du uppleva sann glädje och frihet

Låt bilden av den här personen vara ett stöd i din meditation. Det spelar ingen roll om bilden är klar eller otydlig, det kan komma att ändras. Bara fortsatt repetera fraserna, lugnt och stilla. Att uttrycka tacksamhet gentemot de människor som har hjälpt oss i livet är en naturlig form av kärlek. Vissa människor som tycker det är svårt att rikta kärleksfull vänlighet mot sig själv kan uppleva att det är lättare att börja meditationen med detta steg. Den enda regeln i maitri-meditation är att följa den väg som lättast öppnar ditt hjärta. När kärleksfull vänlighet gentemot din hjälpare har utvecklats kan du gradvis inkludera andra människor i din meditation. Föreställ dig en person eller flera personer som är lätt att älska, repetera samma fraser och väck känslan av kärleksfull vänlighet för varje person.

*Må du fyllas av kärleksfull vänlighet
Må du vara skyddad från yttre och inre faror
Må du vara frisk i kropp och sinne
Må du uppleva sann glädje och frihet*

Rikta nu maitri till en större grupp av vänner.

Expandera gruppen till att inkludera dina grannar, människor överallt, djur, hela jorden.

Slutligen inkludera besvärliga människor i ditt liv, till och med dina fiender, och önska att även dom fylls av kärleksfull vänlighet och frid. Det här kräver träning, men efterhand som ditt hjärta öppnar, först gentemot dina nära och kära, kommer du slutligen att upptäcka att du inte vill stänga hjärtat igen.

Du kan praktisera maitri överallt. Du kan använda den här meditationen i trafikstockningar, på bussen och på flyget. Efter ett tag när du gör den här meditationen bland andra människor kommer du att uppleva en härlig samhörighet med dom. Det kommer att lugna ditt sinne och du är i kontakt med ditt hjärta.